

流感

您可以做的事



在家照顧病人



Massachusetts Department
of Public Health



LOCAL PUBLIC HEALTH
Institute of Massachusetts

親愛的馬薩諸塞州居民：

您近幾年也許聽到過有關流感（流行性感冒）的資訊，包括誰應該接種流感疫苗以及擔心可能出現流感大流行等等。儘管流感令人擔憂，但是您還是可以採取一些重要的步驟來保護自己不得到流感，並做好準備來照顧那些得到流感的人。編寫這本小冊子的目的就是要幫助您做好準備，並且特別要告訴您如何在家中照顧流感病人。

每年都會有人感染**季節性流感**。大部分流感病人都可以在家中得到照顧。這本小冊子描述了一些簡單的步驟，使照顧流感病人變得輕鬆一些。

當新形成的流感病毒快速傳播，而導致很多人同時受到感染時，**流感大流行**就會爆發。我們並不知道流感大流行會在何時爆發。不過，只要您對季節性流感做好準備，就能應付大流行。我們鼓勵您閱讀這本小冊子，按照裏面的建議在家裏做好準備，同時將小冊子保存好以備將來之需。

馬薩諸塞州公共衛生局及其在政府、醫療以及緊急狀況規劃單位的有關部門正為各種緊急狀況做準備，包括您所在社區的流感大流行。我們感謝您花時間為自己及家人做好防範流感的準備。如此一來，您也就在幫助整個社區做好更充分的準備。

祝 闔家安康



John Auerbach敬上
馬薩諸塞州公共衛生局局長

目錄

在家照顧流感病人 2

降低風險，防止傳播 5

感是如何傳播的？ 5

流感疫苗及其他藥品 9

注意哪些症狀，採取哪些措施 12

處理發燒病人 12

處理咳嗽病人 17

攝入足夠的水分 19

讓流感病人感覺舒適 21

營養與流感 24

為自己和居家環境做好準備 26

用品清單 26

對照料者的關懷 27

我該向醫生求助嗎？ 30

我的流感照護資訊 32

這些材料是與以下單位聯合編寫的：

Amherst Health Department

Boston Public Health Commission

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Home Care Alliance of Massachusetts

Massachusetts Chapter of the American Academy of
Pediatrics

Needham Health Department

University of Massachusetts Memorial Health Care,
Department of Pediatrics

編寫過程得到以下單位的財政支援：

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Massachusetts Medical Society

在家中照顧流感病人

一些指導方針將有助於您在家中照顧罹患流感的家人。製作這本小冊子的目的就是要幫助您：

- 為季節性流感及流感大流行**做好準備**，
- **降低**您及家人感染流感的**風險**，
- **在家中照顧**流感病人，以及
- **瞭解**何時應徵求**醫療建議及就醫**。

這本小冊子向您解說如何照顧罹患流感的家人。如果您需要照顧鄰居或其他社區居民的話，這些資訊也同樣適用。

什麼是流感？

季節性流感是由流行性感冒病毒所引起的，人們每年都會感染這些病毒。在新英格蘭地區，流感季節通常從十二月份開始，並且一直延續到四月份。

最常見的流感症狀為：

- 突然出現發燒
- 感到疲倦或虛弱
- 肢體酸痛
- 乾咳

什麼是流感大流行？

當新的流感病毒形成時，就可能發生**流感大流行**。大部分人對新的病毒還不具任何免疫力，也就是說，他們將無法抵抗新的病毒。這使病毒容易在人與人之間傳播，並造成世界各地許多人都同時感染流感——這就是**流感大流行**。過去數百年間，地球曾發生三次大流行。沒有人知道下一次大流行會在何時發生。



腸胃炎（伴隨著腹瀉和嘔吐的疾病）與流感是不一樣的。腸胃炎是由其他病菌引起的，而不是流感病毒。

普通的感冒也和流感不一樣。感冒最常見的症狀是鼻塞、打噴嚏、咳嗽及喉嚨痛。感冒通常比流感輕微，而且症狀不會突然出現。

這本小冊子的內容是關於季節性流感**以及**流感大流行的預防及照顧。季節性流感以及流感大流行的病患照顧方式大致**相同**。如果大流行期間有任何不同做法，以下各個章節將加以說明。

徵求醫療建議

這本小冊子並不能取代專業醫療建議。您應該根據自己的健康需求與醫生討論流感會如何影響您自己及家人，這一點很重要。這本小冊子列出了許多需要與醫生商討的狀況。此外，您也可以徵求護士或其他任何醫護人員的意見。

特殊的醫療照顧需求

如果您或家人患有慢性疾病，例如糖尿病、哮喘、心臟病或有其他特殊的醫療照顧需求，在流感季節到來之前您應與醫生討論一下，瞭解是否要採取不同的流感照顧措施。請詢問醫生應注意哪些症狀，以及如何判斷就醫的時機。

如需獲得更多資訊

- 瀏覽馬薩諸塞州公共衛生局流感主題網站
www.mass.gov/dph/flu
- 撥打馬薩諸塞州公共衛生局電話 **617-983-6800** 或 **888-658-2850**
- 聯絡當地衛生部門
- 參看本小冊子的「**我的流感照護資源**」一節

如果您手頭沒有當地衛生部門的電話號碼，請致電市政廳或鎮公所，詢問這些單位的聯絡方式。

做好準備

馬薩諸塞州公共衛生局及其他機關（比如您當地的衛生部門和醫院）制定了應對流感大流行的計劃，您也該做好準備。為大流行做好準備，也有助於您應對季節性流感。

比起一般的流感季節，大流行期間會有更多人患病，這意味著更多人需要就醫。在大流行期間，用電話聯絡醫生或是安排門診時間可能會很困難。醫生的診所、大醫院以及急診室都可能比平時更擁擠。

因此，您需要做好準備，才能在家中照顧流感病情較輕的人，這一點很重要。請與您的醫生討論如何做好準備，以便在您自己或家人感染流感時可以有效應對。同時，您也需要與家人討論流感，讓他們知道如何預防和處理流感。按照這本小冊子的建議，在家中準備一些用品。保管好這本小冊子以備未來之需。制定一個計劃，確保您和您的家人都能做好準備。

如需進一步瞭解如何制定一個全家抗流感計劃，請造訪 www.mass.gov/samh 或撥打 **866-237-8274** 與 MassSupport 聯絡。

降低風險， 防止傳播

流感是如何傳播的？

流感主要透過口腔、鼻子和喉嚨的飛沫（例如唾液和鼻涕）來傳播。當流感病人在另一個人旁邊（3 至 6 英尺以內）咳嗽或打噴嚏時，就會將病毒傳播給別人。有時候，當一個人觸摸曾被流感病人觸摸過的門把或電話，然後再觸摸自己的嘴部、鼻子或眼睛時，也會受到感染。

如果一個人感染了流感，則他發病的前一天以及病徵出現後最長 3 到 5 天都有可能傳播流感。罹患流感的兒童在發病後最長 7 天內都還可以將流感傳播給別人。

如果發生大流行

在流感大流行期間預防感染的方法與預防季節性流感的方法非常相似。在大流行期間，請採用這本小冊子所提供的建議。衛生官員也許還會建議您採用其他方法來預防流感病毒的傳播。「減少社交接觸」以及「社區隔離」是減少與流感病人接觸的一些方法。其他方法還包括學校停課及取消公眾集會。您也許會收到通知，要求您避開人群聚集處，並儘可能留在家中工作。

我怎樣可以預防感染流感？

採取以下步驟能幫助您預防感染流感或將避免流感傳染給別人。無論您身邊是否有人患病，您都可以養成這些好習慣。

1. 接種流感疫苗

預防季節性流感的最好方法就是每年接種疫苗。請見第 9 頁，瞭解更多有關流感疫苗的資訊。

2. 咳嗽或打噴嚏時遮掩口鼻

- 當您咳嗽或打噴嚏時，請使用紙巾遮掩口鼻。紙巾用完後請扔掉。
- 咳嗽或打噴嚏後清潔雙手。用肥皂及溫水清洗。如果沒有肥皂和溫水的話，請使用含酒精的洗手液（例如 Purell® 或其他店家的品牌）。
- 如果您沒有紙巾，請在咳嗽或打噴嚏用衣袖遮掩口鼻，而不要用雙手。

如何用肥皂和清水洗手

- 以溫水濕潤雙手，然後抹上肥皂。
- 搓洗雙手至產生泡沫，徹底擦洗雙手的每一個部份。
- 持續搓洗雙手 **15 至 20 秒**。
- 打開水龍頭，徹底沖洗雙手。
- 用毛巾或紙巾擦乾雙手。紙巾用完後立即扔掉。

病人應以專用的毛巾或紙巾擦乾雙手。

在公廁裏，請用紙巾或烘乾機弄乾雙手。有可能的話，在關閉水龍頭時應隔著一張紙巾，這樣您乾淨的雙手就不會觸摸到水龍頭。

如何使用含酒精的洗手液

- 將洗手液倒在其中一隻手掌中。
 - 徹底搓洗雙手及手指，直到變乾。
- !** 幼童應在成人監督下使用含酒精的洗手液。此外，請將洗手液存放在兒童接觸不到的地方。如果誤吞了洗手液，內含的酒精成份會造成傷害。

3. 清洗雙手

- 洗手是預防病毒傳播的最佳方法。
- 除了一整天都必須經常洗手之外，您在準備食物或用餐前、上完廁所或更換尿布後，以及照顧病人前後更要注意洗手。
- 確保您的子女知道正確的洗手方法。讓他們在洗手的時候唱兩遍「生日快樂歌」，確保他們洗手的時間夠長。



4. 限制與其他人的接觸

- 如果您生病了，請留在家中。
- 如果家中有人生病，切勿讓訪客上門。
- 有可能的話，應讓流感病人單獨待在一個房間裏，並且在 5 至 7 天內限制病人與其他人的接觸。
- 切勿共用食物、餐具或飲料。

5. 清潔居家環境

- 用熱水和肥皂清洗碗碟和衣物。如有洗碗機請儘量使用。
- 請使用居家消毒劑（如 Lysol®、Clorox Clean Up® 或其他店家的品牌）來清潔病人接觸過的地方，如桌面、電話、床頭櫃、遙控器、流理臺、門把以及櫥櫃和浴室櫃的把手等家具表面。



用漂白劑清潔

您可以使用漂白水溶液清潔居家環境。漂白水溶液是用 1/3 杯漂白水與一加侖的清水混合而成。以下是漂白水的安全使用原則：

- 存放在兒童接觸不到的地方。
- 切勿將漂白水與氨水或其他家用清潔劑一起混用。
- 打開窗戶和門，讓空氣流通。
- 使用時佩戴乳膠或塑膠手套以及護目鏡。
- 使用漂白水或其他任何清潔產品時，務必遵照製造商的用法指示。

照顧流感病人時，是否需要佩戴手套？

當您接觸病人體液（血液、唾液及排泄物）時，如果有拋棄式手套的話，最好是戴上手套。請記住，手套不能代替洗手。手套用完請立即扔掉，同時清洗雙手。切勿清洗或重複使用拋棄式手套。

照顧流感病人時，是否需要佩戴口罩？

- 在每年的流感季節期間，大部分健康的人都不必佩戴口罩（遮蓋鼻子和嘴部）。
- 在每年的流感季節或大流行期間，已出現類似流感症狀（發燒和咳嗽）的人應戴上口罩，並且在他們與嬰幼兒、老年人或患有重病的人作近距離接觸前清洗雙手。這種做法應該從出現流感症狀開始持續 5 到 7 天。這一點對於正在餵哺母乳的婦女來說尤其重要

! 如果您決定使用口罩，請注意以下幾個要點。

- 患有某些疾病的病人可能無法舒適地使用口罩。
- 口罩必須正確佩戴。此外，正確戴上、取下和丟棄口罩也同樣重要。
- 處理或取下口罩後必須洗手，因為口罩上可能帶有流感病毒。
- 即使戴了口罩，您也不能只靠它來預防流感。您還是必須經常洗手、咳嗽時遮住口鼻、避免與人近距離接觸，並且避開人群。

在大流行期間使用口罩

如果發生大流行，請密切注意衛生官員所發佈的有關使用口罩和呼吸防護具（一種遮掩鼻子和嘴部，並能過濾您呼吸的空氣的口罩）的訊息。這些建議會隨著病毒種類以及社區的實際狀況而改變。請與當地衛生部門連絡、瀏覽網站 www.mass.gov/dph/flu，或撥打馬薩諸塞州公共衛生局電話 **617-983-6800** 以瞭解更多資訊。

流感疫苗及其他藥品

什麼是流感疫苗？

疫苗可以幫助人體免受疾病侵害。季節性流感疫苗有兩種：流感預防針（用針筒注射，通常注射在手臂上）和噴鼻式流感疫苗（用噴霧器讓鼻子吸入疫苗）。

疫苗是預防感染季節性流感的最佳方法。接種流感疫苗不會讓您得到流感或其他疾病。如需瞭解如何接種季節性流感疫苗，請聯絡醫生或您當地的衛生部門。您也可以造訪 flu.masspro.org 或者撥打 **866-627-7968**，找一家在您附近的公立流感診所。（輸入網址位址時請勿鍵入「www」。）





誰應接種季節性流感疫苗？

除了不滿六個月大的嬰兒外，大部分的成人和兒童都應接種疫苗，以降低感染流感的風險。某些人尤其需要每年接種流感疫苗：

- 容易出現嚴重流感併發症的人（例如老年人、幼兒、慢性病患者或孕婦），以及
- 與容易出現嚴重併發症的人同住或提供照顧的人。

在大流行期間接種流感疫苗

季節性流感疫苗並不能預防流感的大流行。引起流感大流行的是一種新型流感，製造可以抵禦新型病毒的疫苗需要一段時間。疫苗面世後，人們需要按照公共衛生部門設定的階段接種疫苗。

在大流行期間，馬薩諸塞州公共衛生局以及您當地的衛生部門將在電視、電臺、當地報紙以及網站上發佈有關疫苗的資訊。如需獲取最新資訊，請造訪 www.mass.gov/dph/flu。

無論是否有疫苗可接種，您還是可以根據這本小冊子中指明的其他許多有效方法來預防流感。

什麼是抗病毒藥物？

人們有時會使用抗病毒藥物來治療流感。它可以縮短患病時間 1 到 2 天，也可以降低病人將流感傳播給其他人的機會。不過，病人必須在發病後 2 天內服用抗病毒藥物，這樣才會有效。抗病毒藥物必須遵照醫囑使用。

大部分健康的人都不需要使用抗病毒藥物來治療流感。抗病毒藥物最適合容易出現嚴重流感併發症的人。如果您對自己或家人是否需要使用抗病毒藥物有任何疑問，請向醫生請教。

在大流行期間使用抗病毒藥物

在大流行期間，相關建議可能會有所改變。馬薩諸塞州公共衛生局將提供有關抗病毒藥物以及誰應服用此類藥物的最新資訊。

有無其他疫苗？

肺炎是流感的一種嚴重併發症。預防常見肺炎的最佳方法，就是接種其疫苗。這種疫苗叫肺炎鏈球菌疫苗。應接種此疫苗的人有：

- 2 至 24 個月大的幼兒
- 年滿 65 歲的成年人
- 年齡介於 2 至 64 歲之間，且有以下病患者：
 - 患有嚴重的長期疾病者
 - 免疫系統薄弱者

請詢問醫生您或家人是否需要接種肺炎鏈球菌疫苗。

注意哪些症狀， 採取哪些措施

大部分感染流感的人會突然發燒、乾咳、肢體酸痛、喉嚨疼痛、頭痛以及感到極度疲倦或虛弱。發燒和肢體酸痛通常會持續 2 到 3 天，很少會超過 5 天。咳嗽、疲倦及虛弱感可能會持續更長時間。流感病人可能在退燒後 2 週或更長的時間內都會感到疲倦或虛弱。

本章將進一步解說流感的相關症狀、如何照顧患流感的家人，以及何時應徵求醫療建議或就醫。

如果發生大流行

在流感大流行期間給流感病人的照顧與季節性流感病人一樣。

照顧發燒病人

發燒是指體溫高於正常值，它是最常見的流感症狀。雖然發燒會讓人擔心，但是它可以幫助身體對抗感染，而且通常是無害的。

流感病人的體溫通常會快速升高，在 12 至 24 小時內就會燒到最高點，約 101°–104°F。病人會發燒也會退燒，尤其是在接受藥物治療之後。流感引起的發燒通常持續 3 到 5 天。

何時以及如何處理發燒

除非感到不適，任何年齡在 6 個月以上、體溫低於 101°F 的人不需針對發燒進行任何治療。您可以採取以下方法來緩解發燒所帶來的不適：



- 保持房間涼爽宜人。
- 讓發燒病人穿著輕薄舒適的衣物。
- 鼓勵發燒病人多攝取水分，例如開水或稀釋的果汁。請看第 19 頁，進一步瞭解如何確保發燒病人攝取充足的水分。
- 如果發燒病人符合以下症狀，可考慮以海綿蘸上微溫清水擦拭病人身體：
 - 體溫高於 104°F
 - 不停嘔吐，並且無法服藥
 - 以前曾因發燒而導致癲癇發作

❗ 切勿使用冷水，這會使病人發抖，並造成發燒惡化。

❗ 切勿使用外用酒精來降低發燒病人的體溫。酒精會被皮膚吸收而造成健康問題，尤其是兒童。

如果發燒病人感到不適，可使用退燒藥物。務必選擇適合病人年齡的藥物，並嚴格遵照標籤指示服用。如果服用得當，以下藥物是安全有效的：

- 乙醯氨酚（Acetaminophen），例如 Tylenol® 或其他店家自有品牌
- 布洛芬（Ibuprofen），例如 Advil®、Motrin® 或其他店家自有品牌
- 阿司匹靈，例如 Bayer® 或其他店家自有品牌，只適合成年人使用

❗ 除非醫生建議，切勿讓 19 歲以下的人服用阿司匹靈。

❗ 請將所有藥物存放在兒童接觸不到的地方。

如何測量體溫

測量體溫的方法隨病人年齡而異。

- **新生嬰兒至 3 歲幼兒**：用肛溫計測量體溫（從臀部測量）。
- **3 至 5 歲**：測量肛溫、耳溫或腋溫。
- **5 歲及以上**：測量口腔溫度（從口中測量）可以得到最準確的讀數。也可以測量腋溫或耳溫。

每次測量體溫的時候，請謹記以下事項：

- 每次使用體溫計前後，應以肥皂和清水清洗體溫計。
 - 每次測量體溫時，請記錄時間、體溫讀數、體溫測量部位，以及服用的藥物類型和劑量（如果用藥的話）。
 - 如果病人已經開始服用退燒藥，請在下一次服藥前先測量他/她的體溫。
 - 測量體溫所需的時間取決於體溫計的類型。相關細節請詳閱製造商所提供的使用說明。
- ! 測量體溫時，切勿讓病人獨處。
- ! 切勿使用水銀體溫計。如果您家裡有水銀體溫計，請聯絡當地的衛生部門，瞭解如何將它安全丟棄。

正常體溫範圍

- 肛溫（臀部）：97.9° – 100.3°F
- 耳溫：96.4° – 100.4°F
- 口溫：95.9° – 99.5°F
- 腋溫：94.5° – 99.1°F

如何測量體溫：摘自〈育兒專題答問：發燒〉（*Parenting Corner Q&A: Fever*）。
2007 年 10 月 10 日擷取自美國兒科學會網站：http://www.aap.org/publiced/BR_Fever.htm

某些老年人的「正常體溫」可能和別人不同。老年人可能定期服用阿司匹靈、布洛芬或乙醯氨酚等藥物，這些藥物會降低體溫。有兩種方法可以確認老年人是否發燒：

- 比他/她的「正常體溫」高 2°F 或更多。
- 口腔溫度超過 99°F。

肛溫（從臀部測量）

1. 在電子肛溫計的末端塗上少量潤滑劑，如凡士林。
2. 讓幼兒腹部朝下趴在您的膝部上，或者趴在一個穩固的平面上。用手臂抱住幼兒的下背部，即臀部上方。
3. 用您的另一隻手將體溫計置入肛門內約半英寸到一英寸的位置，切勿插得更深。用兩根手指輕輕扶住體溫計，手掌成杯狀貼在幼兒的臀部上。
4. 按照製造商的使用說明，保持體溫計不動一段時間，或者直到您聽到“嗶”的一聲為止。

耳溫

1. 請使用耳部專用的耳溫槍。
2. 輕輕地將耳朵上緣向後及向上提起。這樣做可以拉直耳道，便於將耳溫槍正確放進去。
3. 輕輕將耳溫槍放入耳道內，直到它貼合耳道。
4. 按照製造商的使用說明按住按鈕一段時間。



口溫（從口中測量）

1. 測量體溫至少 15 分鐘前不要讓病人喝任何流質。
2. 將體溫計放在病人舌頭下面，靠近口腔後側。病人需閉嘴，而且不能咬到體溫計。
3. 按照製造商的使用說明含住體溫計一段時間。

腋溫

1. 將電子口溫計或肛溫計的末端放在病人的腋窩裏。
2. 請病人夾緊手臂約 1 分鐘，或者直到您聽到“嗶”的一聲為止。

✚ 何時應向醫生求救

當病人出現呼吸困難、胸部疼痛、嚴重或持續嘔吐，或者意識模糊時，應送醫院急救。

5 歲以下兒童

年齡	如果兒童的體溫出現以下狀況，請向醫生求救
3 個月以下	100.4°F 或更高，即使孩子看起來一點問題都沒有
3 個月至 2 歲	102°F 或更高，即使孩子看起來一點問題都沒有
2 歲至 5 歲	102°F 或更高 或 發燒持續 3 天以上，或者您對孩子出現的反應感到擔心

年滿 5 歲的兒童及成年人

如果發燒病人出現以下任何症狀，請向醫生求救：

- 發燒 104°F 或更高，而且在家治療 2 小時後仍未退燒
- 任何程度的發燒持續 3 天以上
- 不喝任何流質或者喝不下去
- 情緒及意識出現重大變化
- 癲癇發作（不受控制的抽搐、發抖或驚厥）
- 症狀改善 24 小時後再度惡化，發燒及咳嗽程度更為嚴重
- 退燒後仍有「生病」的樣子
- 眼睛對亮光異常敏感
- 頭部前傾時，頸部僵硬或疼痛
- 劇烈頭痛
- 不尋常的皮疹
- 喉嚨嚴重腫大
- 經過 3 到 5 天還是感覺沒有改善
- 任何其他不尋常的症狀或令人擔心的狀況
- 現有的慢性疾病出現任何程度的惡化

照顧咳嗽病人

「乾」咳是指咳嗽時無痰。它是常見的流感症狀之一。

飲用大量的流質

清澈的流質（例如開水或清湯）、果汁、不含咖啡因的茶以及溫熱的湯等都是緩解咳嗽的理想選擇。避免酒精、咖啡因以及吸煙，它們會使症狀加劇。



止咳藥

非處方止咳感冒藥可以緩解咳嗽及其他症狀，但不能消除引起咳嗽的病毒。感冒及止咳藥可能對兒童造成嚴重的副作用。切勿讓 2 歲以下的兒童服用止咳或感冒藥。

這些藥物也會給高血壓、糖尿病或心臟病的病人帶來嚴重副作用。至於 2 至 6 歲的兒童、年齡更大的少年以及成年人，請嚴格遵照包裝上的用法指示。如有任何疑問，請詢問醫生。

充分休息

如果病人咳得很厲害，或者服用止咳藥後感到疲憊，他們就應待在家中，不要上班。這樣一來，他們不但有機會休息，更不會輕易將疾病傳染給別人。

調整房間的溫度和濕度

讓房間保持在舒適的溫度。如果空氣乾燥，可以使用一台乾淨的涼霧增濕器或噴霧器。

滋潤喉嚨

每天以溫鹽水（1/2 茶匙鹽與一杯 8 盎司的水混合）漱口多次，飲用加了蜂蜜的溫檸檬水，或者服用潤喉片，都可以幫助病人滋潤疼痛的喉嚨，同時緩解咳嗽。

✚ 何時應向醫生求救

當病人出現呼吸困難或者胸部疼痛時，應送醫急救。

成年人及年齡較大的兒童

大部分咳嗽會在一至兩週後好轉。不過，如果病人出現任何以下症狀，請立即向醫生求救：

- 胸部疼痛，尤其是咳嗽或深呼吸時
- 呼吸困難、呼吸短促，或是在休息時感覺難以呼吸到足夠的空氣
- 咳出綠色、鐵鏽色或帶血的痰
- 咳嗽持續 7 至 10 天以上

嬰兒

如果嬰兒出現以下症狀，請向醫生求救：

- 咳嗽持續 1 星期以上
- 呼吸困難
- 沒有食慾，並且拒絕餵哺
- 咳嗽發作時頻繁嘔吐
- 看起來很煩躁
- 反常的嗜睡或很難喚醒

攝取足夠的水分

當人體流失的水分多於攝入的量時，人體就會出現脫水現象。嬰幼兒的體型較小，因此比成年人更容易出現脫水現象。老年人及某些疾病的患者也較容易發生脫水。

輕微或中度脫水的徵兆

- 感到異常口渴
- 口乾舌燥
- 排尿減少，或尿液顏色變深
- 輕微頭昏或眩暈
- 頭痛

嬰幼兒脫水時的其他徵兆

- 變得不活潑
- 哭喊時淚液減少



- 嬰兒頭頂的囟門稍微下陷
- 尿布尿濕的頻率比平常少，或者濕尿布的重量比平常輕

嚴重脫水（體內沒有足夠的液體）屬於緊急醫療狀況。嚴重脫水的病人可能需要送到診所或醫院做靜脈輸液（在手臂裏插入針管）治療。在等待醫療協助到達期間，請繼續讓病人不時飲用少量流質。

如何預防和處理脫水現象

病人應飲用大量清水、水果和蔬菜汁、濃湯和清湯以及飲料，例如 Gatorade[®] 或其他自有品牌飲料（適合成年人）以及 Pedialyte[®] 或其他自有品牌飲料（適合兒童）。請避免含有咖啡因和酒精的飲料。

鼓勵病人不時飲用少量流質。隨時留意病人的病情，因為脫水現象會快速發生，尤其是幼童。流感通常不會導致成年人腹瀉，但有時候會導致兒童腹瀉。腹瀉病人需要攝入含有適量鹽分和糖分的流質。以母乳餵哺的嬰、幼兒應繼續用母乳餵哺。對於不是以母乳餵哺的兒童，Pedialyte[®]、Ceralyte[®] 以及 Oralyte[®] 等產品均含有適量的鹽分和糖分，最適合腹瀉兒童飲用

+ 何時應向醫生求救

當病人出現任何以下症狀時，應送醫急救：

- 呼吸困難
- （嬰兒及兒童）出現極度煩躁或嗜睡的現象

- (成年人及兒童) 出現極度煩躁、注意力下降、言語異常、意識紊亂或失去知覺的現象
- 肌肉無力及心跳過快

如果病人出現以下症狀，請立即向醫生求救：

- 極度口渴
- 口腔或鼻子內部非常乾燥，或是輕微掐捏皮膚後無法彈回原狀
- 極少或完全不排尿
- 體重下降
- 心跳過快
- 活動程度極低
- 嬰兒頭頂的囟門深度下陷

密切注意病人是否有脫水惡化的跡象。如出現任何令您擔心的異常症狀，請向醫生求救。



讓流感病人感覺舒適

流感病人出現肢體酸痛、頭痛、喉嚨疼痛、鼻塞以及感到虛弱和疲倦都屬正常現象。

肢體酸痛及其他不適感

當生病的家人睡醒時，幫助其變換臥床姿勢。可以下床的病人應每天在房裏走動兩或三次。

乙醯氨基酚（例如 Tylenol® 或其他店家自有品牌）和布洛芬（例如 Advil®、Motrin® 或其他店家自有品牌）一類的藥物可以緩解流感引起的頭痛或肢體酸痛。成年人可以服用阿司匹靈（例如 Bayer® 或其他店家自有品牌）。使用適合病人年齡的藥物，同時嚴格遵照標籤上的用法指示。

營造一個安靜、舒適的環境，讓病人能夠休息和放鬆。病人可能會時而打寒顫，時而感到十分暖和。準備一些薄毯子，方便他們按需要增減。給幼童穿上寬鬆、舒適的睡衣，以便增減衣物，保持溫暖。

鼻充血（鼻塞）

流感有時候也會引起鼻塞。此外，鼻子還可能流出清澈、水狀的粘液（鼻涕）。不過，比起流感，鼻塞或流鼻涕更常見於感冒和過敏。

緩解鼻充血的方法

- 飲用大量的水、果汁、茶或湯。請見第 19 頁，瞭解更多有關攝取足夠水分的資訊。
- 使用乾淨的涼霧增濕器或用熱水淋浴或澡盆的蒸氣來保持鼻子和喉嚨的濕潤。
- 使用呼吸貼布幫助病人更通暢地用鼻子呼吸，該產品在大部分藥店均有出售。請嚴格遵照包裝上的用法指示。我們不建議 5 歲以下的兒童使用呼吸貼布。
- 年齡較大的兒童和成人可使用鹽霧噴劑或以鹽水漱口。
- 讓病人坐直或把頭墊高。可以在床頭一端的床腳下墊幾本書，將幼兒的床墊及兒童床稍微抬高。
- 家中有病人時，請確實禁煙。

如果因為嬰兒鼻塞而無法順利餵奶或使用奶瓶，您可以在每次餵哺前用橡膠吸球清理嬰兒的鼻子。若鼻涕濃稠，醫生可能會建議您使用鹽水滴鼻劑。

使用橡膠吸球

- 首先擠壓橡膠吸球的球狀部分。
- 將橡膠尖端輕輕插入鼻孔。
- 慢慢地鬆開球狀部分。
- 每次用完後必須清洗。



治療鼻塞的藥物

- **Sudafed®** 或 **Contac®**
一類的血管收縮劑可以幫助成年人緩解鼻塞。兒童不可使用血管收縮劑，因為它不但對兒童無效，還會產生嚴重的副作用。
- **Benadryl®** 或 **Claritin®**
一類的抗組織胺藥物可以減少成年人的粘液分泌量。然而，除非醫生建議，切勿給兒童服用抗組織胺藥物。

抗過敏藥及感冒藥包含許多成份，恐怕不會有太大效果。對幼童來說，這些藥物也具有危險性。請務必嚴格遵照包裝上的用法指示。如有任何疑問，請詢問醫生。



何時應向醫生求救

兒童

如果兒童出現任何以下症狀，請向醫生求救：

- 吸母乳、喝奶瓶或喝水時出現困難。
- 呼吸困難。呼吸可能比平時更急促。孩子看起來要使勁才能呼吸。幼兒或幼童可能必須蹲下並稍微向前傾，才能較順暢地呼吸。
- 行為出現變化，例如躁動、焦慮以及煩躁的程度較為嚴重。隨著呼吸變得困難，兒童可能會感覺睏乏，但不時會感到不安。
- 膚色出現變化。

青少年或成年人

如果病人出現任何以下症狀，請向醫生求救：

- 眼睛或鼻子周圍出現疼痛的紅斑或腫脹
- 視力出現問題
- 鼻竇疼痛或劇烈頭痛
- 症狀持續 7 到 10 天以上
- 出現任何呼吸方面的問題
- 極度焦慮不安
- 粘液變得濃稠，或顏色出現變化
- 活動減少，並持續 2 星期以上
- 突然變得極度虛弱或疲倦
- 體重突然意外下降
- 意識紊亂或注意力降低

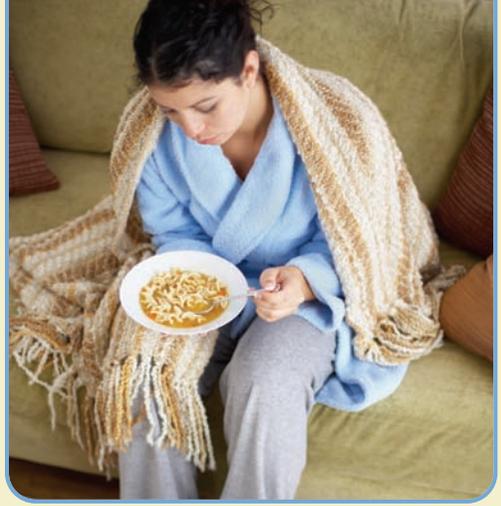
營養與流感

不論何時都要注意飲食健康，但是到了流感季節更要特別注意。有了健康的身體，您就更有本錢對抗流感。

為了保持健康，請每天攝取以下各類食物。

- 穀類（例如麵包、米飯以及燕麥片）
- 蔬菜（例如萵苣、菠菜、胡蘿蔔、玉米、馬鈴薯、青豆和番茄）
- 水果（例如蘋果、柑桔、莓果、葡萄、甜瓜和香蕉）
- 乳製品（例如低脂或脫脂牛奶、乳酪和酸奶）
- 肉類和豆類（例如瘦牛肉、雞肉、火雞肉、豬肉、雞蛋、魚肉和豆類）

請上網到 www.mypyramid.gov 瞭解更多有關健康飲食的詳細資訊。如果家人有特殊的醫療需求或飲食需求，請詢問家人的醫生哪些食物最合適。



建議給流感病人的流質

- 飲用水
 - 溫的清湯（低鹽分）
 - 雞湯
 - 純果汁（不加糖），例如蘋果汁和橙汁
 - 蔬菜汁
 - 不含咖啡因的茶
 - 檸檬和蜂蜜加熱水沖泡
 - 對於拒絕飲用流質的兒童，可以給他們吃冰棒或 Jello®
- 除非醫生另有指示，務必逐漸增加流質的攝取。

建議給流感病人的食物

如果病人病情嚴重，請給他們吃容易消化的軟質食物。病人應多餐少吃。類似燕麥片、吐司、蘋果醬或米飯等食物比較適合。

為自己和居家環境 做好準備

為流感大流行做好準備

您現在就可以為流感大流行做準備。在大流行期間，許多人會同時得病，商店也許會關閉，或者部分用品會短缺，所以您最好是在大流行爆發前多準備一些額外用品。萬一發生其他緊急狀況，如暴風雪以及颶風等，的時候，這些東西一樣能派上用場。此外，這也可以幫助您全家為季節性流感做好準備。

用品清單

請在家中存放以下用品。在照顧流感病人時，它們是非常有用的。這些用品大都可以在超市、便利商店或藥房購買到。

- ❑ 洗手用的肥皂
- ❑ 含酒精的洗手液，例如 Purell® 或其他自有品牌的洗手用品
- ❑ 藥品
 - 乙醯氨基酚（例如 Tylenol® 或其他店家自有品牌）以及布洛芬（例如 Advil®、Motrin® 或其他店家自有品牌）
 - 適合年滿 19 歲以上的人服用的阿司匹靈（例如 Bayer® 或其他店家自有品牌）
 - 止咳藥和感冒藥（適合年滿 6 歲以上兒童及成年人服用）
 - 潤喉片
 - 用來測量藥水正確劑量的藥用量匙或藥用滴管，為兒童給藥時尤其需要用到。您不應使用普通的湯匙，因為它們不能準確測量劑量。

! 定期檢查家中藥品的有效期限，將任何過期的藥品扔掉。



- 用於測量體溫的體溫計
 - 根據您家人的年齡，您可能需要準備不同類型的體溫計。
- 各種流質，如清水、果汁和蔬菜汁、濃湯和清湯以及飲料，例如 Gatorade® 或其他店家自有品牌（適合成年人）以及 Pedialyte® 或其他店家自有品牌（適合兒童）
- 容易消化的食物（例如燕麥片、蘋果醬和米飯）
- 用來清潔物體表面的家用消毒劑
- 清潔和洗手用的紙巾
- 放在垃圾桶內的垃圾袋
- 記事本以及原子筆或鉛筆
- 如果您自己或家人患有慢性疾病而需要某些特殊食物、藥物或設備，則需要多準備一些存貨

對照料者的關懷

當您負責照料患病的家人時，您也許會感到擔憂或害怕。您的日常生活可能因此被擾亂，睡眠習慣和食慾會改變，也許變得更健忘，對一般的活動不感興趣，而且更加煩躁和不耐煩。

為了保持的精力和能力來照顧其他人，以下建議對您來說很重要：

- 注意健康、均衡的飲食，包括攝取大量的水分。
- 避免吸毒和飲酒，它們會降低您的警覺性。
- 如果您感到焦慮，請緩慢地深呼吸。
- 找時間休息一下。
- 關注當前的事情。專注於簡單、容易處理的工作。
- 按照這本小冊子的建議做法來預防疾病，包括正確洗手以及在咳嗽時遮掩嘴巴。
- 充分休息。有可能的話，找人幫忙照顧，好讓您有充分時間休息，不被打擾。預先制定計劃，找好可代班的看護。
- 找時間輕度運動，例如散步。
- 鼓勵家中其他人養成有益健康的習慣。
- 調整好自己的生活節奏。病人康復是需要時間的。
- 記錄病人症狀，以便在需要與醫生討論時能隨時提供這些資料。
- 必要時找人幫忙。
- 對自己的期望要合理。您無法一下子做好所有事情。



事先計劃可減輕壓力

安排額外的協助是您可以減輕壓力的一種方法。找好一個或更多個幫手，萬一您過於疲勞或自己生病時，可請他們幫忙照顧家人。如果家人有特殊的醫療照顧需求，請務必讓代班看護知道他們有哪些需求，以及如何滿足這些需求。

您也應該找可以和自己分享感受或提供建議的朋友、家人或鄰居幫助您抒解壓力。不要等到家人生病才著手準備，您需要事先計劃。

儘管做了最大努力，某些看顧者在面對壓力時，還是會出現較強烈的反應。其反應可能包括：

- 心悸或心跳加速
- 呼吸短促或胸悶
- 覺得頭暈或昏厥
- 寒顫或潮熱
- 擔心失控或「自我失控」
- 顫、發抖或出汗
- 感到窒息或透不過氣
- 噁心或胃痛
- 感覺麻木或過敏
- 出現幻覺
- 睡眠出現障礙

其中有些感覺與流感症狀相似，所以請切記這些感覺與流感症狀（發燒、咳嗽、肌肉疼痛以及疲倦）的區別。如果出現任何異常症狀，務必請教醫生意見。

如果發生大流行

流感大流行使人緊張。對大部分人來說，緊張期結束後，壓力感隨之消失。有些人在事情發生後很久依然感到緊張。這些都是正常反應。

如果您覺得無法正常生活和工作，請找醫生協助，或者撥打 **MassSupport** 諮詢熱線，號碼是 **866-237-8274 / TTY 617-536-5872**。

我該向醫生求救嗎？

+ 如果出現緊急醫療狀況，您應立即撥打 911。

請參閱發燒、咳嗽、攝取足夠的水分以及讓流感病人感覺舒適等章節，瞭解您應在何時就這些問題向醫生求救。

您可能需要就這本小冊子裏提到的各種原因，或是您所擔心的其他事情與醫生聯絡。在您前往診所前，請先打電話聯絡醫生。除了緊急狀況外，在您打電話給醫生以前，請先填寫下一頁的表格，並列出您的問題。這些資訊將能幫助醫生給您適當的建議。

大流行期間的醫院護理

發生嚴重大流行時，醫院可能會變得非常擁擠，而且需要騰出空間來醫護病情最嚴重的病人。社區內（例如校園內）可能會成立特殊診所，以便照顧流感及其他疾病的患者。人們可能會被要求盡可能在家中照顧自己、家人及鄰居。在大流行期間，預防流感的方法之一就是避免進入急診室和候診室等擁擠的場所。

準備告訴醫生的概要資訊



1. 打電話給醫生的主要原因

2. 年齡

3. 體溫

4. 主要症狀

5. 病人感覺不適的時間有多久？

6. 是否出現任何呼吸方面的問題？ 是 否 呼吸加快 呼吸短促

7. 是否嘔吐？ 是 否 如有嘔吐，持續多長時間？

8. 是否持續補充流質？ 是 否 如未補充流質，持續多長時間？

9. 飲食是否正常？ 是 否

10. 睡眠是否正常？ 是 否

11. 您做了哪些事情來治療該疾病？

12. 病人最近一個星期至十天內是否曾外出旅行？ 是 否

去了哪裏？

何時？

跟誰一起去？

13. 列出慢性疾病或其他疾患

14. 是否懷孕？

15. 列出為了治療其他疾病或症狀而使用的藥品：

16. 家中是否還有其他人生病？ 是 否

誰？

病了多久？

有哪些症狀？

自用流感照顧資訊



請在這裏記錄重要的聯絡資訊，以便您自己或家人生病時查詢。請務必隨時更新這些資訊。如有必要，請用更多頁紙張來記。

a. 醫生的電話號碼：

b. 藥房電話號碼：

c. 急診電話號碼：

d. 當地衛生部門電話號碼：

e. 代班看護電話號碼：

f. 您或家人定期服用的藥品：

姓名	藥品	劑量

流感照顧資訊來源

馬薩諸塞州流感疫苗接種診所 (Flu Vaccination Clinics in Massachusetts)	866-627-7968 flu.masspro.org (請勿鍵入「www」)
馬薩諸塞州公共衛生局 (MDPH) (Massachusetts Department of Public Health)	888-658-2850 617-983-6800
馬薩諸塞州公共衛生局流感主題網站 (MDPH Flu Website)	www.mass.gov/dph/flu
美國疾病控制預防中心流感主題網站 (US Centers for Disease Control and Prevention Flu Website)	www.cdc.gov/flu
美國衛生和福利部流感大流行主題網站 (US Department of Health and Human Services Pandemic Flu Website)	www.pandemicflu.gov
美國農業部食物金字塔 (USDA Food Pyramid)	www.mypyramid.gov

這些網站僅提供英文版資訊。

Information at these websites may only be provided in English.